













	2ª - 30/03	3ª - 31/03	4ª - 01/04	5ª - 02/04	6ª - 03/04	2ª - 06/04	3ª - 07/04	4ª -08/04	5ª - 09/04	6ª - 10/04
Salada 	Alface, tomate e salada de batata	Alface, tomate e berinjela assada	Alface, tomate e abóbora rústica	Pessach	Pessach	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e pepino	Pessach	Pessach	Alface, tomate e couve flor refogada
Prato principal 	Ovo mexido	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada	Pessach	Pessach	Filé de frango grelhado	Peixe assado	Pessach	Pessach	Carne em cubos
Guarnição 	Farofa de banana + Couve refogada	Batata doce rústica + Espaguete de legumes	Escondidinho de batata com queijo + Brócolis refogado no alho	Pessach	Pessach	Batata rústica + Quiabo refogado	Purê de batata baroa + Caponata de berinjela	Pessach	Pessach	Farofa de ovo + Acelga refogada
Sobremesa 	Uva	Melancia	Banana + Romeu e julieta	Pessach	Pessach	Melancia	Maçã	Pessach	Pessach	Pera + Paçoca
Suco 	Maracujá	Mate caseiro	Uva	Pessach	Pessach	Laranja	Maracujá	Pessach	Pessach	Uva
Lanche 	Melão, tapioca com queijo e suco de melancia	Uva, cookie de banana com aveia e suco de caju	Banana, biscoito de matzá com geleia caseira e suco de goiaba	Pessach	Pessach	Mamão, pizza de matzá e suco de maracujá	Melão, bolo matzá de laranja e suco de uva	Pessach	Pessach	Maçã, pão de queijo e suco limonada

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

	2ª - 13/04	3ª - 14/04	4ª - 15/04	5ª - 16/04	6ª - 17/04	2ª - 20/04	3ª - 21/04	4ª - 22/04	5ª - 23/04	6ª - 24/04
 Salada	Alface, tomate, milho com ervilha	Alface, tomate e salada de ovos	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e milho	Feriado	Alface, tomate com pepino em cubinhos e húmus	Feriado	Alface, tomate e mix de grãos
 Prato principal	Quiche de queijo\Ovo	Kafta de carne	Filé de frango grelhado	Peixe à portuguesa	Peito de frango desossado no forno	Ovo estrelado	Feriado	Quibe de carne	Feriado	Empadão de frango
 Guarnição	Vagem na manteiga + Cenoura sauté	Arroz com lentilha + Abobrinha e berinjela assadas	Espaguete ao sugo com queijo + Seleta de legumes	Creme de milho + Quiabo refogado	Farofa nutritiva + Couve refogada	Purê de raízes + Brócolis refogado no alho	Feriado	Pão árabe com falafel + Repolho refogado	Feriado	Beterraba cozida + Espaguete de legumes
 Sobremesa	Laranja	Maçã	Melão	Salada de frutas	Banana + Uva com calda de cacau caseiro	Maçã	Feriado	Uva	Feriado	Manga + Bananada
 Suco	Caju	Mate caseiro	Abacaxi	Limonada	Maracujá	Goiaba	Feriado	Limonana	Feriado	Uva
 Lanche	Melão, biscoito de polvilho com biomassa de banana e vitamina de banana com aveia	Pera, brioche com queijo minas e suco de goiaba	Maçã, brownie de banana caseiro com aveia e suco de maracujá	Banana, aveia em flocos iogurte natural caseiro com mel	Pêra, mini pão francês com ovo mexido e suco de uva	Manga, panqueca de banana e mel suco de morango	Feriado	Banana, pão árabe com húmus e suco de uva	Feriado	Mamão, pão de queijo e suco de caju

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

	2ª - 27/04	3ª - 28/04	4ª - 29/04	5ª - 30/04	6ª - 01/05
Salada 	Alface, tomate e mix de grãos	Alface, tomate e berinjela assada	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e salada de batata e chuchu	Feriado
Prato principal 	Panqueca de frango ao sugo	Tirinhas de carne	Filé de sobrecoxa assado	Peixe empanado na aveia	Feriado
Guarnição 	Abóbora rústica + Couve flor refogada	Sopa de feijão com macarrão + Jardineira de legumes	Farofa nutritiva + Couve refogada	Creme de espinafre + Milho na manteiga	Feriado
Sobremesa 	Melão	Mamão	Maçã	Banana + Mousse de limão com iogurte	Feriado
Suco 	Maracujá	Mate caseiro	Abacaxi	Uva	Feriado
Lanche 	Manga, bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro e suco de uva	Maçã, milho na espiga e vitamina de morango	Banana, aveia em flocos e açaí sem xarope de guaraná	Melão, bolo aniversariante de cenoura com calda e suco de manga	Feriado

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.